

カウンセラー室だより



皆さんこんにちは。スクールカウンセラーの加藤です。

ここ最近、急に涼しくなりましたね。引き続き、体調に気をつけてくださいね。

今月のカウンセラー室だよりでは、『考え方のかたより』について紹介したいと思います。どんな人でも、こころが弱っているときや、とっさの時には極端な考えを抱きがちです。でも極端な考え方ばかりをしていると、ネガティブな気持ちにとらわれやすくなります。『考え方のかたより』に気づくと悩みをかかえたときに、自分の気持ちを整理することや、考えの幅を広げやすくなることに役立つかと思われます。

ぜひ参考にしてみてくださいね。

～以下のような『考え方のかたより』にあてはまることはありますか？～

- 『先読み・深読みのしすぎ』

⇒将来こうなるに違いない、相手はこう思っているに違いないと勝手に決めつける。

- 『行き過ぎた一般化』

⇒たった1回起きただけで、その問題はなんども繰り返されると結論づける。

- 『べき思考』

⇒“～すべき”、“絶対に～してはいけない”と考え、自分で自分をしばりつける。

- 『拡大解釈と過小評価』

⇒自分の失敗を大きく考え、よくできていることは小さく考える。

- 『こころのフィルター』

⇒良いこともたくさん起こっているのに、ささいなネガティブなことに注意が向いてしまう。

- 『白黒思考』

⇒白黒つけないと気が済まず、どこまでも完璧を求めてしまう。

- 『すべてが自分のせい』

⇒「〇〇は自分のせいだ」と自分に関係のない出来事まで自分のせいだと考え、自分を責める。

このように『考え方のかたより』にはいくつかパターンがあります。ひとつだけでなく、複数あてはまることももちろんあります。もし、自分にあてはまると思ったときには、“違う考え方や見方はできないかな？”、“こうなってしまうと決めつけすぎてしまっていないか” など少し立ち止まって考えることを意識してみましょう。

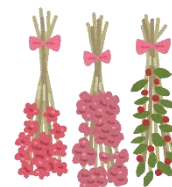
また、他者に自分の考えや思っていることを話してみると、考えの整理につながることも、相手から自分が気づかなかったことについても教えてもらえるかもしれません。

【参考文献】

- ・「高等学校保健体育副読本（こころの健康副読本）-うつむいているあの子のことが、このごろすこし気になる-」
- ・10代のみなさんへサポティーンー <https://supporteen.jp/teenager/>

【カウンセラー室の開室について】

- ・基本的に木・金曜日、9時開室です。
場所は1階保健室向かい側の部屋になります。



【相談の予約について】

- ・生徒さん：木・金曜日は直接カウンセラー室に来て予約を取ることができます。
木・金曜日以外は保健室で予約表を管理しています。保健室にて予約を取るか、担任の先生に予約をお願いしてください。
- ・保護者の方：学校の保健室宛てにお電話していただき、ご予約をお願いします。

【相談について】

- ・生徒さん：基本的には授業を優先していただき、昼休みか放課後にお話を聞かせていただきます。
- ・保護者の方：基本的に1枠50分、時間割の時刻に沿って相談をお受けする予定ですが、ご都合に合わせて対応もさせていただきます。

～10・11月のカウンセラー室 開室予定日～

【10月】

5(木)、6(金)、12(木)、13(金)、19(木)、20(金)、26(木)、27(金)

【11月】

2(木)、16(木)、17(金)、24(金)、30(木)

限られた曜日の開室になりますが、お気軽にお越しください。
進路に関して心理学に興味のある方もお気軽にお越しただけたらと思います。
もし興味がありましたら、大学で学ぶ心理学や、心理系の資格についてなども可能な範囲でお話させていただきます(^O^)